ORIENTAÇÃO

Maria da Graça Gregório de Freitas
Digitally signed by Maria da Graça Gregório de Freitas
DN: c=PT, o=Direção-Geral da Saúde, cn=Maria da Graça Gregório de Freitas
Date: 2020.03.16 14:25:30 Z

NÚMERO: 010/2020

DATA: 16/03/2020

ASSUNTO: Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19)
Medidas de distanciamento individual; Isolamento; Quarentena.

PALAVRAS-CHAVE: Coronavírus; Quarentena; Isolamento; COVID-19

PARA: Cidadão; Serviços de Saúde; Profissionais de Saúde

CONTACTOS: geral@dgs.min-saude.pt

Nos termos da alínea a) do nº 2 do artigo 2º do Decreto Regulamentar nº 14/2012, de 26 de janeiro, emite-se a Orientação seguinte:

1. Introdução

No âmbito da infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), que pode evoluir para a COVID-19, estão a ser desenvolvidas medidas de Saúde Pública de acordo com a fase de resposta à propagação do vírus.

O sucesso das medidas preventivas depende essencialmente da colaboração dos cidadãos e das instituições. É importante incentivar e salvaguardar o papel específico de cada pessoa na quebra das cadeias de transmissão, contribuindo decisivamente para a proteção da comunidade.

Esta orientação poderá ser atualizada consoante a evolução do surto e/ou disponibilização de nova evidência científica.

2. O que é a quarentena ("*isolamento profilático*") ou o isolamento?

A quarentena[1] e o isolamento[1], são medidas de afastamento social[2] essenciais em Saúde Pública. São especialmente utilizadas em resposta a uma epidemia e pretendem proteger a população pela quebra da cadeia de transmissão entre indivíduos.

A diferença entre a quarentena e o isolamento parte do estado de doença do individuo que se quer em afastamento social. Quarentena é utilizada em indivíduos que se pressupõe serem saudáveis, mas possam ter estado em contacto com um doente confirmadamente

[1] Porta, M., 2014. A Dictionary of Epidemiology. Oxford: Oxford Univ. Press.
[2] European Centre for Disease Prevention and Control. Considerations relating to social distancing measures in response to the COVID-19 epidemic. Stockholm: ECDC; 2020.

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

infecioso. O isolamento é a medida utilizada em indivíduos doentes, para que através do afastamento social não contagiem outros cidadãos.

Estas medidas de afastamento social são das medidas mais efetivas para quebrar as cadeias de transmissão, e por isso utilizadas pelas Autoridades de Saúde para minimizar a transmissão da COVID-19.

2.1. Quando devo fazer quarentena ou isolamento?

A quarentena ou isolamento podem ser indicadas nas seguintes situações:

- se tiver tido contacto com um doente diagnosticado COVID-19, e esta medida for determinada pela Autoridade de Saúde (avaliação caso a caso).

- se tiver sido diagnosticada(o) com COVID-19 e se o médico assistente o avaliar determinando que a sua situação clínica não necessita de internamento;

Estas medidas são indicadas após uma avaliação de risco específica, para o proteger, proteger a sua família e manter a comunidade segura.

Se lhe for recomendada a quarentena, é importante que siga esta indicação até ao fim do período indicado, mesmo que não tenha qualquer sintoma. O mesmo se aplica a se lhe for recomendado o isolamento. O tempo que deve permanecer em quarentena ou isolamento ser-lhe-á comunicado pela Autoridade de Saúde ou clínico que o acompanha.

3. O que fazer durante o período de quarentena ou isolamento?

É essencial permanecer em casa durante o período total de quarentena ou isolamento, devendo ter em conta os seguintes cuidados:

3.1. Permanência em casa

- Não deve haver deslocações para o trabalho, escola, espaços públicos ou outros locais.
- Deve pedir a amigos ou familiares que lhe entreguem os itens essenciais que necessite – tais como alimentos, medicamentos ou outros bens de primeira necessidade. Se necessário, pode recorrer a serviços de entrega ao domicílio. Nestas situações deve:
    - Solicitar ajuda ou realizar pedidos por telefone;
    - Certificar que quem faz a entrega a deixa à porta e não entra em casa. Não deverá haver contacto com a pessoa que faz a entrega.

3.2. Partilha de habitação com outras pessoas

Se possível, as pessoas com quem coabita devem ficar noutro alojamento. Esta medida é especialmente importante se se tratarem de pessoas mais velhas, com doenças crónicas ou vulneráveis.

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

Caso não seja possível a alteração de habitação, devem ser tomadas as seguintes medidas:

- Deve permanecer separado das outras pessoas, numa divisão bem ventilada e confortável, com janela para o exterior e com a porta fechada;
- Só deve sair do quarto em situação de extrema necessidade e colocando uma máscara descartável;
- Deve evitar utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo nos períodos de refeições;
- Não deve partilhar a cama com outra pessoa – se possível durma sozinho;
- Deve manter distância das outras pessoas presentes – por exemplo, limitar o tempo em que está com pessoas na mesma divisão, manter uma distância de pelo menos 2 metros ou 3 passos de adulto quando estiverem outras pessoas presentes na mesma divisão (sempre que possível);
- Deve utilizar uma casa de banho diferente dos restantes membros, assim como toalhas e outros utensílios de higiene. Se tal não for possível, deve pensar numa rota de casa de banho em que a pessoa em isolamento/quarentena seja a última pessoa a utilizá-la. Após essa utilização, a casa de banho deve ser minuciosamente limpa, de acordo com o descrito no ponto 3.7.

3.3. Proteção de pessoas coabitantes e/ou cuidadores

- Caso necessite de cuidadores, deve limitar seu o número - idealmente a um - sendo que este não deve ser portador de doença crónica ou imunossupressão;
- Deve tapar a boca e o nariz com um lenço descartável quando tosse ou espirra;
- Os lenços de papel devem ser colocados no contentor de resíduos e em seguida deve proceder-se à lavagem das mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem;
- Se necessário, os cuidadores ou conviventes de pessoas com COVID-19 (ou a aguardar o resultado do teste) devem utilizar lenços descartáveis para limpar o muco expelido pelo espirro ou tosse;
- Se for responsável pelo cuidado de um familiar ou coabitante vulnerável ou idoso, deve, sempre que possível, transferir essa responsabilidade provisoriamente, enquanto durar a quarentena/isolamento;
- Deve, igualmente, proteger os animais de estimação mantendo distância deles. Se não for possível deve lavar as mãos antes e depois de cada contacto.

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

3.4. Visitas em casa

- Apenas deve frequentar a habitação quem coabitar com a pessoa em quarentena ou isolamento;
- Durante o período de quarentena ou isolamento não devem frequentar a habitação outras pessoas que não residam na mesma;
- Em caso de necessidade de contacto urgente com alguém que não coabite com a pessoa em quarentena ou isolamento, o contacto deve ser efetuado por telefone.

3.5. Lavagem regular das mãos

- Deve proceder à lavagem das mãos de forma regular ao longo do dia e sempre que se justifique;
- A lavagem das mãos deve ser feita com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos, secando bem as mãos no final;
- Deve evitar-se o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca.

3.6. Evitar a partilha de alimentos e itens domésticos

- Não deve partilhar a utilização de telemóveis, auscultadores ou teclados. Se tal não for possível, desinfete os equipamentos antes e depois de cada utilização;
- Não deve beber por pacotes ou garrafas, nem partilhar alimentos ou embalagens cujo interior é manipulado com as mãos (batatas fritas, frutos secos e outros snacks);
- Não devem ser partilhados pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens, com pessoas que coabitem no domicílio;
- Após a utilização de utensílios de pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, estes devem ser lavados com água quente e sabão (detergente de lavar louça à mão) ou na máquina de lavar louça;
- Em situações em que a pessoa com suspeita de infeção esteja a aguardar resultado de análise para COVID-19, após utilização de roupa, lençóis e toalhas, estes devem ser colocados num saco de plástico devidamente identificado, até saber o resultado de teste;
- A roupa, roupa de cama e toalhas devem ser lavadas à máquina, na maior temperatura possível (acima de 60º), utilizado detergente de máquina. Se possível utilizar máquina de secar a roupa e ferro na maior temperatura permitidas pelas roupas em questão. Lavar as mãos após tratamento de roupas sujas, conforme descrito no ponto 3.5. Evitar sacudir a roupa de cama enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um "embrulho".

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

3.7. Limpeza e desinfeção de superfícies[3]

- Devem ser utilizadas luvas e roupa protetora (exemplo: Avental de plástico), para a realização da desinfeção das superfícies;
- Devem ser lavadas as mãos, antes e depois da colocação das luvas;
- Para a desinfeção comum de superfícies (especial atenção para zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos):
    1. Lavar primeiro com água e detergente;
    2. Aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água;
    3. Deixar atuar durante 10 minutos;
    4. Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar;
- O mobiliário e alguns equipamentos (como comandos ou telemóveis[4]) poderão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70º;
- Nas instalações sanitárias:
    1. As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e ação;
    2. Lavar a casa de banho, começando pelas torneiras, lavatórios e ralos destes, passar depois ao mobiliário, de seguida a banheira ou chuveiro, sanita e bidé;
- Na cozinha, deve proceder-se na seguinte ordem:
    1. Lavar as louças na máquina ou à mão com água quente e sabão (detergente de lavar louça à mão);
    2. Limpar e desinfetar armários, bancadas, mesa e cadeiras, não esquecendo de desinfetar os puxadores dos armários e das portas;
    3. Limpar e desinfetar a torneira, o lavatório e o ralo;
- Se houver presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:

---

[3] European Centre for Disease Prevention and Control. Interim guidance for environmental cleaning in non-healthcare facilities exposed to 2019-nCoV. ECDC: Stockholm; 2020.

[4] Deve ser confirmado nas instruções do fabricante a possibilidade de limpeza com com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70º. Alternativamente aconselha-se o uso de capas laváveis.

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

1. Absorver os líquidos com papel absorvente;
2. Aplicar lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água - usar máscara na diluição e aplicação da lixívia;
3. Deixar atuar durante 10 minutos;
4. Passar o local com água e detergente;
5. Enxaguar só com água quente;
6. Deixar secar ao ar e abrir as janelas para ventilação do espaço.

3.8. Cuidados a ter com os resíduos

Os resíduos (tais como lenços, restos de comida, outro lixo doméstico) produzidos por uma pessoa em quarentena ou em isolamento, devem merecer cuidados especiais, assim como os resíduos produzidos por os coabitantes:

- Deve ser colocado um contentor de resíduos de abertura não manual com saco de plástico no quarto/sala em que a pessoa se encontra em quarentena ou isolamento;
- Todos os resíduos produzidos pela pessoa em quarentena ou isolamento devem ser colocados exclusivamente no contentor de resíduos de abertura não manual com saco de plástico que se encontra no quarto/sala em que a pessoa está;
- Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar. O saco de plástico apenas deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo;
- O saco bem fechado com os resíduos deve ser colocado dentro de um segundo saco de plástico, que também deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo;
- Os procedimentos de fecho dos sacos de plástico com os resíduos produzidos pela pessoa que se encontra em quarentena ou isolamento devem ser efetuados com proteção adequada (de preferência com luvas de uso único), para reduzir o risco de contaminação;
- Após retirar as luvas enrolando-as no sentido de dentro para fora fazendo um embrulho" sem tocar na parte de fora e de as colocar no (novo) saco de plástico para os resíduos, deve proceder à lavagem das mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem;
- Os sacos de plástico com os resíduos devem ser descartados seguindo as boas práticas com o máximo cuidado para prevenção de contaminação, nunca encostando o saco à roupa ou ao corpo. Estes sacos de plástico com os resíduos são colocados no contentor coletivo de resíduos indiferenciados;

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

- Estes resíduos não devem ser separados para reciclagem nem colocados no ecoponto;
- Lavar sempre as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem, após qualquer manuseamento dos sacos e dos contentores de resíduos;
- Os contentores de resíduos da habitação devem ser lavados e desinfetados regularmente, de acordo com o descrito em 3.7.;
- Os resíduos produzidos pelos coabitantes da pessoa em quarentena/isolamento devem seguir os mesmos procedimentos descritos atrás, mas colocados noutro contentor de resíduos.

3.9. Monitorização dos sintomas

- A temperatura corporal deve ser avaliada e registada duas vezes por dia, mesmo na ausência de sintomas;
- Em caso de alteração ou agravamento de sintomas (como por exemplo: sentir dificuldade em respirar), devem ser seguidas as recomendações descritas no ponto seguinte.

4. O que fazer se desenvolver/agravar sintomas?

Se desenvolver sintomas ou sentir agravamento do seu estado de saúde deve ligar para a linha SNS24 (808 24 24 24) ou, se a gravidade assim o justificar, para o 112. Se lhe foi fornecido o contacto de um profissional de saúde que acompanha o seu caso, deve usar preferencialmente esta via.

Deve ter especial atenção os seguintes sintomas:

-reaparecimento, agravamento ou persistência de febre;

-dificuldade respiratória ou falta de ar;

-fadiga intensa e anormal;

-outros sintomas que motivem a necessidade de falar com um profissional de saúde.

Devem evitar-se deslocações ao seu médico assistente e deve ser realizado contacto prévio com os serviços de saúde, averiguando alternativas à deslocação (ex. teleconsulta, prescrição de medicação à distância).

Em situações de emergência com necessidade de ativação de meios de emergência médica pré-hospitalar, deve ser informado o operador da chamada da sua situação de quarentena ou doença.

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

Se está em quarentena ou isolamento por COVID-19, é importante perceber que muitas pessoas com esta doença desenvolvem apenas sintomas leves. Nestes casos, espera-se uma recuperação completa sem necessidade de muita intervenção médica. Contudo, se sentir que os sintomas estão a aumentar de gravidade deve de imediato proceder como indicado em cima e não hesitar.

Para mais informações e recomendações, pode ser consultado o *microsite* da Direção-Geral da Saúde relativo à COVID-19 em https://covid19.min-saude.pt/ .

5. O que fazer se um membro do agregado familiar desenvolver sintomas

Se um membro do agregado familiar ou coabitante desenvolver sintomas compatíveis com COVID-19 (febre, tosse ou dificuldade respiratória), deve ligar de imediato para a linha SNS 24 (808 24 24 24) ou, se a gravidade assim o justificar, para o 112. Nesse caso, deve informar o operador da chamada que coabita com uma pessoa em situação de quarentena ou doença.

De seguida, deve ligar para o número de telefone que lhe foi indicado pela Autoridade de Saúde para comunicar o aparecimento de sintomas do coabitante.

6. Como justificar as faltas à entidade patronal?

Se está em quarentena ou isolamento a Autoridade de Saúde da sua área de residência ou o clínico que o acompanha passará uma declaração atestando a necessidade deste afastamento social. Esta declaração deve ser depois entregue à entidade patronal, que por sua vez a envia para a Segurança Social.

Se tiver COVID-19, o médico irá imitir o Certificado de Incapacidade Temporária para o trabalho (Internamento e prolongamento para o período que estiver no domicílio em isolamento).

Se foi determinada a quarentena pela Autoridade de Saúde da sua área de residência, esta emitirá uma declaração que justificará a necessidade deste afastamento social.

A Autoridade de Saúde remeterá a digitalização da Declaração emitida para o trabalhador através de correio eletrónico. Esta declaração deve ser entregue no prazo de 5 dias à entidade empregadora (por via eletrónica). A entidade empregadora deve remeter, através da Segurança Social Direta, a digitalização da Declaração emitida pela Autoridade de Saúde e o formulário cujo modelo consta do anexo II do Despacho n.º 3103-A/2020 de 09 de março. O documento original deve ser levantado na Unidade de Saúde Pública logo que termine o período de isolamento.

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

No caso de isolamento de um filho menor de 12 ano, ou com doença incapacitante, ou com doença crónica que necessite de cuidados presenciais, e necessite solicitar o subsídio de assistência à família, o progenitor/encarregado/cuidador deverá, como habitualmente, requerer o subsídio de através da Segurança Social Direta, e anexar a digitalização da Declaração emitida pela Autoridade de Saúde relativa à criança.

Para mais esclarecimentos deve contactar o número 300 502 502.

7. Manter-se motivado durante o tempo de quarentena ou isolamento

Estar isolado ou em quarentena pode ser uma tarefa difícil. As seguintes medidas podem ajudar:

- Mantenha contacto com amigos e familiares via telefone ou outros meios telemáticos;
- Procure informação fidedigna sobre o Coronavírus. Conhecer a doença vai reduzir a sua ansiedade sobre a mesma;
- Informe as crianças da situação, utilizando linguagem adaptada à idade;
- Dentro do possível mantenha as restantes rotinas intactas, tais como horários de alimentação e de sono;
- Mantenha uma alimentação mais variada e saudável possível;
- A atividade física pode ser boa para si e para a sua família. Procure aulas online que o ajudem a fazer exercício em casa;
- Lembre-se que o isolamento é temporário, aproveite para descansar!

8. Onde posso obter mais informação?

Mais informação pode ser encontrada em https://covid19.min-saude.pt/ .

Referencias:

https://publichealthmatters.blog.gov.uk/2020/02/20/what-is-self-isolation-and-why-is-it-important/

https://www.gov.uk/government/publications/wuhan-novel-coronavirus-self-isolation-for-patients-undergoing-testing/advice-sheet-home-isolation#laundry

https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/

https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2020/03/coronavirus-covid-19-information-about-home-isolation-when-unwell-suspected-or-confirmed-cases.pdf

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

Anexo I. Folheto informativo sobre lavagem correta das mãos

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

Anexo II. Folheto informativo sobre Período de Isolamento

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos.

SEPARADO DE OUTROS

Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.

NÃO PARTILHE ITENS

Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens.

NÃO RECEBA VISITAS

Não convide pessoas a sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone.

LIGUE ANTES AO MÉDICO

Evite deslocações desnecessárias a serviços de saúde e ligue antes para averiguar alternativas.

LAVE AS MÃOS

Lave as mãos frequentemente, com água e sabão durante, pelo menos 20 segundos.

MÁSCARA, SE NECESSÁRIO

Se lhe foi recomendado, deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.

AO ESPIRRAR E TOSSIR

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.

MONITORIZE SINTOMAS

Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.

CUIDADO COM RESÍDUOS

Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes.

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

Se existir uma determinação de isolamento profilático pela Autoridade de Saúde, deve ficar em casa com restrição social, sendo contactado diariamente pela Autoridade de Saúde Local.

RECOMENDAÇÕES PARA ISOLAMENTO EM CASA

1 – PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos ou táxis, até acabar o período de isolamento. Deve pedir ajuda ou efetuar pedidos por telefone se necessitar de mantimentos, compras ou medicamentos – *a entrega deve ser deixada no exterior da casa, sem haver contacto com estafeta.*

2 – MANTENHA-SE SEPARADO/A DE OUTRAS PESSOAS EM CASA

Se não viver sozinho, deve promover o distanciamento das outras pessoas com quem partilha a casa. Tenha um quarto, e se possível, uma casa de banho só para si. Se não tiver casa de banho separada, não partilhe artigos de higiene pessoal, o sabonete ou a toalha. Use um sabonete exclusivo para si ou sabão líquido e tome por último.
Se estiver numa **residência partilhada**, com espaços comuns deve permanecer no seu quarto, com porta fechada, saindo apenas quando necessário e colocando uma máscara. Evite utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo refeições.

3 – CONTACTE A AUTORIDADE DE SAÚDE

Caso desenvolva sintomas, ou se por motivos de força maior, precisar de sair de casa, ligue sempre primeiro ao profissional de saúde que o acompanha e siga as indicações que lhe forem dadas.

4 – UTILIZE UMA MÁSCARA, APENAS SE RECOMENDADO

Deve utilizar máscara quando estiver com outras pessoas e quando visitar um médico, **caso lhe tenha sido recomendado**. Caso não possa usar uma máscara, as pessoas com quem vive devem usar quando estiverem na mesma divisão.

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

5 – LAVE AS MÃOS REGULARMENTE

Lave as mãos e/ou ajude a pessoa de quem está a cuidar a lavar as mãos. Isto deve ser feito **frequentemente e com água e sabão** durante, pelo menos, 20 segundos, secando bem as mãos. **Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos**.

6 – PROTEJA AS PESSOAS À SUA VOLTA

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável quando tossir ou espirrar. Deite no lixo os lenços de papel e lave imediatamente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando-as bem. Se usar o braço, lave-o de seguida. Não use as mãos.

7 – EVITE PARTILHAR ITENS DOMÉSTICOS

Não deve partilhar pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens com pessoas que vivam na sua casa. Após a utilização desses itens, **lave-os com água e sabão** ou **máquina de lavar loiça** a temperaturas elevadas (70-90ºC).

8 – MONITORIZE OS SEUS SINTOMAS

Registe a sua temperatura corporal duas vezes por dia. **Ligue à Autoridade de Saúde se desenvolver sintomas**.

9 – NÃO RECEBA VISITAS EM CASA

Apenas deve frequentar a sua casa quem viver na mesma. **Não convide nem permita que outras pessoas entrem em sua casa durante o período de isolamento**. Caso seja urgente falar com alguém que não viva consigo, faça-o por telefone.

10 – SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

O combate à transmissão do vírus, requer que toda a comunidade adira às medidas recomendadas. É importante a adesão e promoção das medidas por **todos**.

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt